سووتانی دەروونی - Burnout

خۆپاراستن و چارسەر

Awat Academy

سووتانی دەروونی (Burnout) چییە؟

سووتانی دەروونی حاڵەتێکە لە ماندوێتی سۆزداری و جەستەیی و دەروونی کە بەهۆی فشاری زۆر و درێژخایەنەوە دروست دەبێت. کاتێک ڕووبەدات کە هەست بە زەبر و شێواوی سۆزداری دەکەیت و ناتوانیت داواکارییە بەردەوامەکان جێبەجێ بکەیت. لەگەڵ بەردەوامبوونی فشارەکان، دەست دەکەیت بە لەدەستدانی ئەو حەز و پاڵنەرانەی کە وای لێکردوویت کە بۆیان بژیت و بەرپرسیاربیت بەرامبەریان. سووتانی دەروونی ڕێژەی وزە و بەرهەمداری کەمدەکاتەوە، ئەمەش وادەکات هەست بە بێدەسەڵاتی و بێهیوایی و بێ سوودی و ناڕەزایی زیاتر لەخۆت و چواردەورت بکەیت. لە کۆتاییدا، لەوانەیە هەست بکەیت کە هیچ شتێکت نەماوە بۆ بەخشین. کاریگەرییە نەرێنییەکانی سووتانی دەروونی دەچنە ناو هەموو کایەکانی ژیانەوە لەوانەش لایەنی پیشەیی و خێزانی و تەندروستییەوە. سووتانی دەروونی دەبێتە هۆی گۆڕانکاری درێژخایەن لە جەستەتدا کە وا دەکات تووشی نەخۆشیەکانی وەک هەڵامەت و ئەنفلۆنزا ببیت. بەهۆی زۆری لێکەوتە خراپەکانی، گرنگە ڕاستەوخۆ لەگەڵ دەرکەوتنی نیشانەکانی بەدواداچوونی بۆ بکەیت.

نیشانەکانی سووتانی دەروونی

زۆربەمان ڕۆژانێکمان هەیە کە هەست بە بێدەسەڵاتی، ئەرک و فشارێکی زۆر دەکەین بەڵام ئەگەر زۆربەی کاتەکان هەست بەم جۆرە بکەیت، لەوانەیە توشی سووتانی دەروونی بووبیت. سووتانی دەروونی پرۆسەیەکی هێواشە، بە شەوێک ڕووبەدات. نیشانەکانی سەرەتا سادە دیارن، بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا خراپتر دەبن. ئەگەر ئاگامەند بیت بە نیشانەکان و چالاکانە هەوڵ بدەیت فشارە دەروونییەکانت کەم بکەیتەوە، دەتوانیت ڕێگری بکەیت لەوەی حاڵەتەکە بەرەو قۆناغێکی خراپتر بڕوات. ئەگەر پشتگوێیان بخەیت، لە کۆتاییدا تووشی سووتانی دەروونی دەبیتەوە.

نیشانە جەستەییەکانی سووتانی دەروونی

- هەستکردن بە ماندوێتی و لاوازی لە زۆربەی کاتەکاندا.
- دابەزینی بەرگری لەش، تووشبوونی نەخۆشی زۆر.
- سەرئێشەی زۆر یان ئازاری ماسولکەکان.
- تێکچوونی لە شێوازی خواردن و خەوتن.

نیشانە سۆزدارییەکانی سووتانی دەروونی

- هەستکردن بە شکست و گومانکردن لە خۆت.
- هەستکردن بە بێدەسەڵاتی و گیریخواردنی لەناو بارودۆخەکان.
- هەست بە دابڕان و جیاوازی دەکەیت لە کەسانی چواردەورت و مرۆڤەکانی تر.
- لەدەستدانی پاڵنەر و هاندەر بۆ ئەنجامدانی چالاکییەکانت.
- کەمبوونەوەی هەستی ڕەزامەندبوون لەخۆت.

نیشانە ڕەفتارییەکانی سووتانی دەروونی

- کشانەوە لە بەرپرسیارێتی.
- دابڕان و تێکەڵاونەبوونی کەسانی تر.
- دواخستنی کارەکان، کاتێکی زیاترت پێدەچێت بۆ ئەوەی کارەکان بە ئەنجام بگەیەنیت.
- بەکارهێنانی خۆراک، ماددە هۆشگۆڕەکان وەک کهول بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی بارودۆخەکانت.
- بەتاڵکردنەوەی فشار و تووڕەییەکانی خۆت لەسەر کەسانی دیکە.

جیاوازی نێوان فشار و سووتانی دەروونی

سووتانی دەروونی ڕەنگە لە ئەنجامی فشاری زۆر و بەردەوام بێت، بەڵام هەمان ڕێژە نییە لە فشاری ئاساییدا. بەگشتی زۆر هۆکار دەبێتەهۆی فشار (stress)، بۆ نموونە لە کاتێکدا کارێکی زۆرت بەسەردا کەوتووە، بەڵام پێت وایە گەر کارەکان تەواو بکەیت دەتوانیت پشوو بدەیت و ئاسایی ببیتەوە.

لە بەرامبەردا، سووتانی دەروونی پەیوەندی بە هۆکارێکی دیاریکراو ، تەواوکردن یان گەیشتن بە ئەنجامێکی دیاریکراو نییە. سووتاندن واتە هەستکردن بە شەکەتی دەروونی و جەستەیی. ئەو کەسانەی کە تووشی سووتانی دەروونی دەبنەوە، زۆرجار هیچ هیوایەک بۆ گۆڕانکارییەکی ئەرێنی لە بارودۆخەکەیاندا نابینن. ئەگەر لە فشاری هەست دەکەیت کە لە بەرپرسیارێتیەکاندا هەست بە بێزارییەکی زۆر دەکەیت، ئەوا سووتانی دەروونیدا هەست دەکەیت ناتوانیت هیچ بکەیت. دەبێت ئاگاداری ئەوەش بیت، کاتێک لە ژێر فشارێکی زۆردایت مانای ئەوە نییە تووشی سووتانی دەروونی بووییت.

سووتانی دەروونی	فشاری دەروونی
تایبەتمەندە بەوەی کە تەنانەت ناتوانیت هیچ کارێکی وەها بکەیت کە جێگای پێزانین بێت.	تایبەتمەندە بەوەی زۆر چالاکانە و ماندووکەرانە کار دەکەیت.
هەست بە هیچ ناکەیت	هەست بە شڵەژاوییەکی زۆر دەکەیت
هەست بێ ئامانجی و بێ کەڵکی دەکەیت	هەست بە خرۆشانێکی دەروونی زۆر دەکەیت
هاندان و پاڵنەر و هیوات نییە	بێ وزەیت
بەرەو خەمۆکی دەتبات	بەرەو دڵەڕاوکێ دەتبات

هۆکارەکانی سووتانی دەروونی

زۆرجار سووتانی دەروونی لە کارەکەتەوە سەرچاوە دەگرێت. بەڵام هەرکەسێک هەست بە زیاد لە پێویست کارکردن بکات و بێ نرخی کارەکانی بکات، مەترسی سووتانی دەروونی لەسەرە، لە کرێکارێکی ماندوو کە ماوەیەکی زۆرە هیچ پشووی نەبووە، تا دەگاتە ئەو دایکەی بەردەوام لە ماڵەوە چاودێری منداڵە لاسارەکانی دەکات. سووتانی جەستە تەنها بەهۆی کارێکی فشاراوی یان بەرپرسیارێتی زۆرەوە نییە. هۆکارەکانی تر بەشدارن لە سووتانی دەروونی، لەوانە شێوازی ژیانت (lifestyle) و سیفەتەکانی کەسایەتیت (personality traits).

هۆکارەکانی پەیوەست بە کارکردنەوە بۆ سووتانی دەروونی

- هەستکردن بەوەی کە کۆنترۆڵێکی کەمت بەسەر کارەکەتدا هەیە یان هیچ کۆنترۆڵێکت نییە.
- نەبوونی دانپێدانان یان پاداشت بۆ کارە باشەکانت لەلایەن کەسانی سەرووترەوە.
- داواکاری زۆری ناڕوون لە کارەکەتدا.
- کارکردن لە ژینگەیەکی شێواو یان فشارێکی زۆردا.

هۆکارەکانی شێوازی ژیان بۆ سووتانی دەروونی

- زۆر کارکردن، بەبێ ئەوەی کاتێکی دیاریکراوت هەبێت بۆ پەیوەندی کۆمەڵایەتیەکان یان پشوودانت.
- نەبوونی پەیوەندی نزیک و کەسی پاڵپشت.
- وەرگرتنی بەرپرسیارێتی زۆر، بەبێ یارمەتییەکی پێویست لەلایەن کەسانی ترەوە.
- نەخەوتنی پێویست.

ئەو سیفەتە کەسایەتییانەی دەتوانێت بەشداربێت لە سووتانی دەروونی

- مەیلە کاملبوون: هیچ شتێک هەرگیز بەپێی پێویست باش نییە.
- تێڕوانینی ڕەشبینانە بۆ خۆت و جیهان.
- زۆر زانینخوازی و نەگەیشتن بەوەی کە دەتەوێت.

مامەڵەکردن لەگەڵ سووتانی دەروونیدا

کاتێک نیشانەکانی سووتانی دەروونیت لە خۆتدا ناسییەوە لە ئاستێکی زۆر، پشتگوێخستنی دەرئەنجامگەلێکی باشی نابێت. ئێستا کاتی وەستان و گۆڕینی ئاراستەکەتە بە فێربوونی ئەوەی کە چۆن دەتوانیت یارمەتی خۆت بدەیت بەسەر سووتانی دەروونیتدا و زاڵ بیت و دووبارە هەست بە تەندروستی و ئەرێنی بوون بکەیتەوە. مامەڵەکردن لەگەڵ سووتانی دەروونی پێویستی بە ڕێبازی "سێ R" هەیە:

- ناسینەوە (Recognize): چاودێری نیشانە ئاگادارکەرەوەکانی سووتانی جەستە بکە.
- پێچەوانە کردنەوە (Reverse): زیانەکانی کەمبکەرەوە بە داواکردنی یارمەتی و بەڕێوەبردنی فشارەکانت (managing stress).
- خۆڕاگری (Resilience): خۆڕاگریت لە بەرامبەر فشارەکاندا دروست بکە بە گرنگیدان بە لایەنی تەندروستی جەستەیی و سۆزداریت.

ئەم ئامۆژگارییانەی خوارەوە بۆ خۆپاراستن یان مامەڵەکردن لەگەڵ سووتانی جەستە دەتوانن یارمەتیت بدەن بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی نیشانەکان و وەرگرتنەوەی وزە و تەرکیز و هەستکردن بە باشی.

١- ڕوو لە کەسانی تر بکە

کێشەکانت وا دەردەکەون بەرەو خراپتر دەڕۆن، هەموو شتێک تاریک دەردەکەوێت و زۆر زەحمەتە وزەکانت کۆبکەیتەوە بۆ ئەوەی گرنگی بەخۆت بدەیت، چ جای ئەوەی هەنگاو بنێیت بۆ یارمەتیدانی خۆت. هەربۆیە یەکێک لە ڕێگا کاریگەرەکان ئەوەیە کە داوای هاوکاری لە کەسانی تر بکەیت. قسەکردنی ڕووبەڕوو لەگەڵ گوێگرێکی باش یەکێکە لە خێراترین ڕێگاکان بۆ هێورکردنەوەی کۆئەندامی دەمار و نەهێشتنی فشاری دەروونی. مەرج نییە ئەو کەسەی قسەی لەگەڵ دەکەیت بتوانێت فشارەکانت چارەسەر بکات، تەنها دەبێت گوێگرێکی باش بێت، کەسێک کە بە وردی گوێ بگرێت بەبێ ئەوەی سەرقاڵ بێت یان بڕیارت لەسەر بدات.

بچۆرە لای ئەو کەسانەی کە لێتەوە نزیکترینن: وەک هاوبەشی ژیانت، خێزانەکەت و هاوڕێ نزیکەکانت. وا هەست مەکە کردنەوەی دڵت بۆیان ببێتە هۆی بارگرانی بۆیان. لە ڕاستیدا زۆربەی هاوڕێ و کەسە ئازیزەکانت ئەسڵەن دڵخۆش دەبن بەوەی کە تۆ ئەوەندە متمانەت پێیان هەیە کە نهێنیی خۆتیان پێدەڵێیت، ئەوەش لەوانەیە ببێتە هۆی زیاتر بەهێزکردنی پەیوەندییەکەتان.

زیاتر لەگەڵ هاوکارەکانتدا کۆمەڵایەتی بە: پەرەپێدانی هاوڕێیەتی لەگەڵ ئەو کەسانەی کە لەگەڵیاندا کاردەکەیت دەتوانێت یارمەتیت بدات لە ڕزگاربوونت لە سووتانی دەروونی لە ڕووی پیشەییەوە. بۆ نموونە کاتێک پشوویەک دەدەیت، لەبری ئەوەی سەیری موبایلەکەت بکەیت، هەوڵبدە هاوکارەکانت هەندێک قسەی خۆش بکەیت.

بەرکەوتنت لەگەڵ کەسانی نەرێنی سنووردار بکە: کۆبوونەوە لەگەڵ کەسانی نەرێنی کە جگە لە گلەیی و بۆڵەبۆڵ هیچی تر ناکەن، تەنها باری دەروونی تێکدەدەن. ئەگەر ناچار بوویت لەگەڵ کەسێکی نەرێنی کار بکەیت، هەوڵبدە ئەو کاتە سنووردار بکەیت کە پێکەوە بەسەری دەبەن.

تێکەڵاوی گروپێکی کۆمەڵایەتیی ببە کە چالاکییەکانیان بەلاتەوە مانادارە: بەشداریکردن لە گروپێکی ئایینی، کۆمەڵایەتی، یان پشتیوانی دەتوانێت بوارت پێبدات بۆ قسەکردن لەگەڵ کەسانی هاوبیرت سەبارەت بە چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری دەروونی ڕۆژانە، هەروەها بۆ دۆزینەوەی هاوڕێی نوێ.

هاوڕێی نوێ بدۆزەرەوە: ئەگەر هەست نەکەیت کەسێکت هەیە ڕووی تێبکەیت، هەرگیز درەنگ نییە بۆ دروستکردنی هاوڕێیەتی نوێ و فراوانکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانت.

هێزی بەخشین

یارمەتیدەر بوون بۆ کەسانی تر چێژێکی بێئەندازەت پێدەبەخشێت و دەتوانێت یارمەتیدەر بێت بۆ کەمکردنەوەی سووتانی دەروونی بە شێوەیەکی بەرچاو و هەروەها بازنەی کۆمەڵایەتییت فراوانتر دەکات. لە کاتێکدا گرنگە کاتێک ڕووبەڕووی فشارێکی زۆر دەبیتەوە، زۆر ئەرک وەرنەگریت بەڵام یارمەتیدانی کەسانی تر مەرج نییە کات و هەوڵێکی زۆری پێویست بێت. تەنانەت شتە بچووکەکانی وەک وشەیەکی جوان یان زەردەخەنەیەکی دۆستانە، دەتوانن وابکەن هەست بەباشتربوون بکەیت و یارمەتیدەر بن بۆ کەمکردنەوەی سووتانی دەروونی هەم بۆ تۆ و هەم بۆ کەسی بەرامبەریش.

٢-تێروانینت بۆ کارەکەت دووبارە دابڕێژەوە

یەکێک ڕێگا کاریگەرەکان بۆ بەرەنگاربوونەوەی سووتانی دەروونی ئەوەیە وازبهێنیت لەو کارەی لێی بێزاریت و لەبری ئەوە کارێک بدۆزیتەوە کە حەزت پێیەتی. بێگومان بۆ زۆرێک لە ئێمە گۆڕینی کار یان پیشە وەک چارەسەرێکی کرداری کارێکی ئاسان نییە بەڵام دۆخەکەت هەرچییەک بێت، هێشتا هەنگاوگەلێک هەیە کە دەتوانیت بیگریتەبەر بۆ باشترکردنی باری دەروونیت لە ڕووی پیشەییتەوە

هەوڵبدە هەندێک بەها لە کارەکانتدا بدۆزیتەوە: تەنانەت لە هەندێک کارە ئاساییەکانیشدا، زۆرجار دەتوانیت سەرنجت لەسەر ئەوە بێت کە چۆن ڕۆڵەکەت یارمەتی کەسانی دیکە دەدات. بۆ نموونە، بەرهەمێک یان خزمەتگوزارییەکی زۆر پێویست پێشکەش دەکەیت. سەرنجت لەسەر ئەو لایەنانەی کارەکەت بێت کە چێژی لێ وەردەگریت، تەنانەت ئەگەر تەنها گفتوگۆکردن بێت لەگەڵ هاوکارەکانت لە کاتی نانخواردنی نیوەڕۆدا.

هاوسەنگی لە ژیانتدا بدۆزەرەوە: ئەگەر چێژ لە کارەکەت وەرناگریت، لە شوێنێکی تری ژیانتدا بەدوای مانا و ڕەزامەندیدا بگەڕێ: لە خێزانەکەت، هاوڕێکانت، خولیاکانت، یان کاری

خۆبەخشانە. سەرنجت لەسەر ئەو بەشانەی ژیانت بێت کە شادیت بۆ دەهێنن و دەتوانیت کۆنترۆڵیان بکەیت.

پشوو وەربگرە: ئەگەر هەست دەکەیت تووشی سووتانی دەروونی بوویت، هەوڵبدە پشوویەکی تەواو لە کارەکەت وەربگریت. بڕۆ بۆ پشوو، داوای مۆڵەتی کاتی بکە. ئەو کاتەی کە لە دووری کارەکەتی، بەکاریبهێنە بۆ بارگاویکردنەوەی خۆت و بەدواداچوون بۆ ڕێگاکانی تری چارەسەر.

٣-هەڵسەنگاندن بۆ ئەولەویەتەکانت بکەرەوە

کاتێک بۆ بیرکردنەوە لە هیوا و ئامانج و خەونەکانت تەرخان بکە. ئایا شتێک پشتگوێ دەخەیت کە بەڕاستی بۆت گرنگە؟ ئەمە دەتوانێت دەرفەتێک بێت بۆ ئەوەی دووبارە خۆت بدۆزیتەوە کە بەڕاستی چی دڵخۆشت دەکات و و کات بەچی بدەیت بۆ پشوودان و بیرکردنەوە و خۆ ڕێکخستنەوە.

سنووورەکان دابنێ: فێربە چۆن لە کاتی تایبەتەکانی خۆتدا بە داخوازییەکانی خەڵک بڵێیت (نا).

ڕۆژانە پشوویەک وەربگرە دوور لە تەکنەلۆژیا: هەر ڕۆژێک کاتێک دیاری بکە کە پەیوەندی بە تەواوی لەگەڵ شتەکانی دیکە ببڕیت. لاپتۆپ و مۆبایلەکەت بکوژێنەرەوە و واز لە پشکنینی ئیمەیڵ یان سۆشیال میدیاکانت بێنە.

شتێکی نوێ تاقی بکەرەوە: دەست بە پڕۆژەیەکی چێژبەخش بکە یان دەست بە خولیایەکی دڵخوازت بکە. ئەو چالاکییانە هەڵبژێرە چێژییان لێوەردەگریت و پەیوەندییان بە کارەکەتەوە نییە.

کاتێک بۆ پشوودان تەرخان بکە: تەکنیکەکانی خۆ خاوکردنەوە وەک مێدیتەیشن و هەناسەدانی قوواڵ دەبنە هۆی ئارامبوونەوەی لایەنی جەستەیی و دەروونی یاخود دەتوانیت بخەویت.

٤-وەرزشکردن بکە بە بەشێک لە ژیانت

ڕەنگە دوا شت بێت کە بیری لێبکەیتەوە کە بیکەیت کاتێک هەست بە سوتانی دەروونی دەکەیت، بەاڵم وەرزش بکە چونکە وەرزشکردن وەک دژە ژەهرێکی بەهێزە بۆ فشار و سووتانی دەروونی. ئامانجیت با لانی کەم وەرزشکردن بێت بۆ ماوەی ٣٠ خولەک یان زیاتر لە ڕۆژێکدا یان دابەشی بکە بۆ سێ ١٠ خولەکی، هەر جۆرە چاالکییەکی جەستەیی سودی خۆی هەیە (ڕاکردن، یاری ئاسن، مەلەکردن، هونەری جەنگی، هتد....).

0-پاڵپشتی باری دەروونی و ئاستی وزەت بکە بە خواردنی تەندروست

ئەوەی دەیخەیتە ناو جەستەتەوە دەتوانێت کاریگەرییەکی گەورەی لەسەر باری دەروونی و ئاستی وزەت هەبێت بە درێژایی ڕۆژ.

کەمکردنەوەی شەکر و کاربۆهیدرات: لەوانەیە ئارەزووی خواردنی خێرا بکەیت ، بەاڵم ئەم خۆراکانە کە کاربۆهیدراتیان زۆرە بە خێرایی دەبنە هۆی دابەزینی باری وزەی دەروونی و زەینی.

زۆر خواردنی ئەو خۆراکانە کەم بکەرەوە کە کاریگەری خراپی لەسەر باری دەروونیت هەیە: وەک کافاین و چەوری ناتەندروست و ئەو خۆراکانەی کە مادەی کیمیایی پارێزەریان تێدایە.

ترشە چەورى ئۆمیگا ٣ بخۆ بۆ ئەوەى میزاجت باشتر بێت: باشترین سەرچاوەکان بریتین لە ماسى، تۆوى کەتان و گوێز.

دوور بکەوەرەوە لە نیکۆتین: جگەرەکێشان کاتێک هەست بە ستڕێس دەکەیت ڕەنگە هێورکەرەوە دەربکەوێت، بەڵام نیکۆتین هاندەرێکى بەهێزە بۆ بەرزبوونەوەى ئاستى دڵەڕاوکێ نەک دابەزین.

سەرچاوەکان

1. Trauma- and Stressor-Related Disorders. (2013). In Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. American Psychiatric Association.

2. “ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics.” Accessed November 16, 2021.

3. Maslach, Christina, and Michael P. Leiter. “Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry.” World Psychiatry15, no. 2 (June 2016): 103–11.

4. Koutsimani, Panagiota, Anthony Montgomery, and Katerina Georganta. “The Relationship Between Burnout, Depression, and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis.” Frontiers in Psychology 10 (March 13, 2019): 284.

5. Salvagioni, Denise Albieri Jodas, Francine Nesello Melanda, Arthur Eumann Mesas, Alberto Durán González, Flávia Lopes Gabani, and Selma Maffei de Andrade. “Physical, Psychological and Occupational Consequences of Job Burnout: A Systematic Review of Prospective Studies.” PLOS ONE 12, no. 10 (October 4, 2017): e0185781.

6. Information, National Center for Biotechnology, U. S. National Library of Medicine 8600 Rockville Pike, Bethesda MD, and 20894 Usa. Depression: What Is Burnout? InformedHealth.Org [Internet]. Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG), 2020.

7. Roskam, Isabelle, Marie-Emilie Raes, and Moïra Mikolajczak. "Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory." Frontiers in Psychology 8 (2017): 163.

8. Heinemann, Linda V., and Torsten Heinemann. "Burnout Research: Emergence and Scientific Investigation of a Contested Diagnosis." SAGE Open 7, no. 1 (January 1, 2017): 2158244017697154.

9. Bianchi, Renzo, Irvin Sam Schonfeld, and Eric Laurent. "Is It Time to Consider the 'Burnout Syndrome' A Distinct Illness?" Frontiers in Public Health 3 (June 8, 2015): 158.

10. Ahola, Kirsi, Salla Toppinen-Tanner, and Johanna Seppänen. "Interventions to Alleviate Burnout Symptoms and to Support Return to Work among Employees with Burnout: Systematic Review and Meta-Analysis." Burnout Research 4 (March 1, 2017): 1–11.

11. Ruisoto, Pablo, Marina R. Ramírez, Pedro A. García, Belén Paladines-Costa, Silvia L. Vaca, and Vicente J. Clemente-Suárez. "Social Support Mediates the Effect of Burnout on Health in Health Care Professionals." Frontiers in Psychology 11 (2021): 3867.

12. Salmon, P. "Effects of Physical Exercise on Anxiety, Depression, and Sensitivity to Stress: A Unifying Theory." Clinical Psychology Review 21, no. 1 (February 2001): 33–61.

13. Toussaint, Loren, Quang Anh Nguyen, Claire Roettger, Kiara Dixon, Martin Offenbächer, Niko Kohls, Jameson Hirsch, and Fuschia Sirois. "Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation." Evidence□Based Complementary and Alternative Medicine 2021 (July 3, 2021): e5924040